

Pan Multigrano

Sirve: 20 porciones

Ingredientes

- 1/4 taza harina de maíz
- 1/4 taza apretada de azúcar moreno
- 1 cucharadita sal
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 taza agua hirviendo
- 1 paquete levadura activa y seca
- 1/4 taza agua calientita (105°F a 115°F)
- 1/3 taza harina integral
- 1/4 taza harina de centeno
- 2 1/4 harina blanca

Preparación

1. Mezcle la harina de maíz, el azúcar moreno, la sal y el aceite en el agua hirviendo. Deje enfriar hasta calientito (105 a 115 grados Fahrenheit).
2. Disuelva la levadura en 1/4 taza de agua calientita; integre a la mezcla de harina de maíz y azúcar. Agregue las harinas de centeno e intefral. Mezcle suficiente harina blanca para que la masa esté lo suficiente firme para amasar.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	120 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

3. Revuelva la masa en una superficie ligeramente enharinada. Amase hasta que la masa esté suave y elástica, de 5 a 10 minutos.

4. Coloque la masa en un tazón ligeramente engrasado. Cubra con una toalla limpia; deje subir en un lugar caliente hasta que tenga el doble de masa, más o menos 1 hora.

5. Amase hasta reducir otra vez la masa. Coloque en un lugar limpio y cubra con una toalla limpia; deje reposar unos 10 minutos, dele forma a la maza y coloque en un molde de 9x5 pulgadas. Cubra con una toalla limpia; deje subir una hora.

Notas

Cornell Cooperative Extension, Division of Nutritional Sciences, Cooking Up Fun - Yeast Breads